Esperantista Vegetarano 1996



Esperantista Vegetarano 1996

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Movado fondita en 1908 - Unua Honora Prezidanto L. N. Tolstoj
Membro de IVU kaj kunlaboranta kun UEA

Enhavo

- Sezonoj de la Vivo kaj Saĝeco de la Plantoj 3
- Mamnutrado: la plej taŭga por la novnaskita infano 4
- Nutrado: antaŭ, dum kaj post gravedeco 7
- Kial Kuiri Vapore 13
- Bongustaĵoj 15
- La Horloĝo Riparita 18
- El la Notlibro de Onklino Joli 20
- Humuro 23
- Diversaĵoj 25
- La Universala Amo de Francisko 30
- Kantiko de la Kreitaĵoj 31
- Lingva Angulo 32
- Simbolo 34
- Niaj Familiaj Aferoj 35
- Kara Membro-Simpatianto 38
- Statuto 39
- Asociaj Informoj 40

Redaktoroj: William Simcock, Ejnar Hjorth, Mark Steinberg, Lilia Fabretto.
Adreso : TEVA - C.P. 5050 - IT - 00153 Roma, Italia.

Kovrilo: floranta ĉerizujo

Karaj gesamideanoj,

vi bone konas la historion de nia movado, kaj vi scias ke samideano Natan Bencon Ĥavkin reorganizis ĝin; ke Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) estis fondita de s-ro Ĥavkin en 1954 kiel **asocio kun statuto**; ke kiel asocio, ĝi estas aliĝinta al la Internacia Vegetarana Unuiĝo (IVU), kaj kunlaboranta kun la Universala Esperanto Asocio (UEA). Membro de TEVA estas tiu, kiu akceptas kaj respektas la Statuton, kaj subtenas la vivon de la Asocio per jara libervola mondonaco.

Lastatempe al ĉiuj Membroj estis sendita respondilo pri la simbolo kaj la aktualigita Statuto de nia Asocio, kaj kun plezuro ni informas vin ke 92% de la skribintoj aprobis la simbolon, kaj 93% aprobis la Statuton. Detalojn ni sendos al vi per la venonta LETERO de Esperantista Vegetarano. Regularo sekvos laŭ la sugestoj de la TEVA-anoj.

Bonajn novaĵojn ni ricevis per la sindona helpo de pluraj samideanoj, pri la fondo-dokumentoj de nia Asocio, kiuj klarigas pozitive la situacion, kaj kompletigas la historion de nia movado. Ni ne ricevis ĝis nun de la iama Landa Reprezentanto klarigojn pri la Svisa situacio, kiu ne estas pro tio ankoraŭ klarigita.

La plimulto de la TEVA-anoj asertis ke ili bezonas ke la Organo ESPERANTISTA VEGETARANO aperu unufoje en la jaro, kaj la LETERO-n de Esperantista Vegetarano tiom ofte dum la jaro kiom estas novaĵoj. Tio estas farata, kaj la servo pliboniĝos laŭ la sindoneco kaj la interaktiveco de ni ĉiuj. La Membroj, profesie spertaj pri eldonado kaj ekspedado, kiuj deziras kunlabori por plibonigi niajn publikaĵojn, kontaktu la Prezidanton, s-ro Christopher Fettes, kaj sendu al li informojn pri si mem kaj pri siaj iniciatoj.

Bonajn novaĵojn ni ricevis ankaŭ de la Internacia Vegetarana Unuiĝo (IVU) kiu eldonas dumonatan novaĵletero-n en la angla: nun kelkaj paĝoj el ĝi estas haveblaj ankaŭ en Esperanto per World Wide Web IVU Paĝoj.

La temo de nia ĉijara Kunveno, kiu okazas kadre de la Universala Kongreso de Esperanto (UK) en Prago, Ĉeĥa Respubliko (20-27 Julio 1996) estas "Pri nia agado por la 21-a Jarcento". Prezidas en la Kunveno nia Prezidanto, s-ro Christopher Fettes. Ni estas certaj ke nia Kunveno elvolviĝos per matura kaj konscia spirito, kaj ke ni kune povos plani bonan kaj pozitivan agadon por la estonteco de nia Asocio.

ĉiam antaŭen!


VINTRO
PRINTEMPO
SOMERO
AŬTUNO

SEZONOJ DE LA VIVO KAJ SAĜECO DE LA PLANTOJ

Dum homo konstante akcelas la kadencon de sia vivmaniero, kaj senfine serĉas, rigardas, iras eksteren, Naturo sekvas paŝon post paŝo siajn ritmojn.

La diferenco inter animaloj kaj plantoj estas ke plantoj estas fikse enradikitaj en la tero, kaj homoj kaj bestoj, povas libere delokiĝi. Sed plantoj estas la precipa fonto de nutrado de homoj kaj de bestoj, kiuj estas jes liberaj delokiĝi, tamen inter la limoj permesataj al ili de la plantoj mem. Kiom da homaj kaj bestaj migradoj okazis kiam, dum la jaroj de la monda historio, lando, ofte pro kaŭzoj kreitaj de la homoj, ne plu estis fruktodona kaj ne plu produktis kreskaĵojn?

Planto, malgraŭ ke ĝi estas enteriĝinta en la tero estas nek senmova nek nesenta; ĉiu media ŝanĝiĝo agas subtilan influon sur ĝin; ĉiuj partoj de ĝi konstante interrilatas kaj unu kun la aliaj kaj laŭ la ĉirkaŭaj kondiĉoj t.e. temperaturo, suno, vento, sezonoj. Ni vidas ekzemple kiel helianto turnas elipse al la pozicio de la suno la kapetojn de siaj flavaj floroj.

Plantoj sekvas regulan programon laŭ ciklaj kadencoj de tago-nokto kaj sezonoj. En ĉiu fruktosemo estas enskribita la skemo de plantovivo. La nudaj branĉoj de la arbo vintre, la printempaj burĝonoj, la densa foliaro somere, la fruktoj, kaj la folioj falontaj aŭtune estas enskribitaj en la plantogeno. Sed per interna laboro la planto donas precizan formon kaj vivon laŭ senfala ĝusta tempo al perfektaj folioj, burĝonoj, fruktoj.

Saĝa arbo respektas la sezonojn de sia vivo, kaj laboras interne sen eĉ delokiĝi de sia vivloko; ĝi nek akcelas nek malakcelas aŭ neas la ritmojn de la sezonoj. Homoj sin apartiĝis de natura realeco, foriris de sia interna vivo, kaj perdis la signifon ankaŭ de la homaj sezonoj, kiuj tamen kaj malgraŭ ilia tromemfido restas neŝanĝeblaj kaj eternaj.

Mamnutrado:

la plej taŭga por la novnaskita infano

Mamnutrado estas la plej taŭga por la novnaskita infano, kaj la patrina lakto sufiĉas por ĝi.

Anna Löwenstein en sia verko "Sukcesa Mamnutrado" asertas ke kvankam Naturo provizas ĉiun novnaskitan bebon per kompleta kaj perfekta manĝaĵo, t.e. la patrina lakto, nuntempe ekzistas malmultaj novnaskitaj infanoj, kiuj ricevas nur la lakton de la patrino. Preskaŭ ĉiuj dum la unuaj tagoj aŭ monatoj jam ricevas aliajn manĝaĵojn, kaj precipe bovinan lakton, kutime en formo de pulvoro miksita kun akvo. Ĉe kelkaj novnaskitaj infanoj la tro frua uzo de bovina lakto aŭ de aliaj manĝaĵoj kaŭzas negativan reagon. La rezulto povas esti alergio kontraŭ la koncerna manĝaĵo, kun simptomoj de lakso, vomado, nesufiĉa kreskado, koliko, konstanta plorado, ekzemo, haŭterupcio, tusado, kaj de aliaj simptomoj similaj al tiuj de malvarmumo. Mamnutrata infano, kiu ne ricevas aliajn manĝaĵojn escepte de la patrina lakto ĝis almenaŭ ses monatoj, malpli suferos pro alergioj.

Oportuneco

Estas pli facile mamnutri infanon ol prepari por ĝi botelon. La lakto de la patrino estas ĉiam preta kaj ĉiam je la ĝusta temperaturo. Ne necesas lavi aŭ steriligi botelojn kaj cicumojn. Estas facilege vojaĝi eĉ kun novnaskita infano, dum tio fariĝas tre komplika se oni devas survoje boligi akvon por miksi la pulvoron, konservi botelojn en fridujo, kaj poste lavi kaj steriligi ilin.

Magia Solvo

Mamnutrado estas ne nur maniero nutri la infanon kaj protekti ĝin kontraŭ malsanoj - daŭrigas Anna Löwenstein en sia verko - ĝi estas ankaŭ maniero endormigi, konsoli, trankviligi, luli, ludi, kaj foje ... silentigi! Kiam ajn la infano ploras sen evidenta kialo, metu ĝin al la mamo: tio magie solvas preskaŭ ĉiun problemon.

Psiĥologiaj aspektoj

Mamnutrado donas sentojn de plezuro kaj proksimeco al la infano kaj al la patrino. Tiuj ĉi sentoj kreskas kaj evoluas dum la monatoj. Naturo intencis ke kaj la patrino kaj la infano ĝuu la mamnutradon. Pluraj patrinoj konscias pri sentoj de ĝojo ankaŭ pro la scio, ke ili sukcese plenumas la nutrajn kaj emociajn bezonojn de la propra infano.

Kion enhavas la pulvora lakto?

Estas vere ke la scienco pri nutrado de novnaskitoj multe pliboniĝis dum la lastaj 20 jaroj; konstante ĝi pluesploras la enhavon de la patrina lakto; inventas novajn procedojn por ke la pulvora lakto laŭeble similu al tiu de la virino, sed la perfekteco ne estas ankoraŭ atingita.

Kiel oni produktas la lakton?

Por mamnutri kun sukceso, estas utile kompreni kiel la korpo produktas la lakton.

Kiam la infano suĉas ĉe la mamo, ĝi stimulas la regionon ĉirkaŭ la cico. Pro tiu stimulado, mesaĝo vojaĝas al la cerbo, kiu reagas per sekreciado de du hormonoj: *prolaktino,* kiu respondecas pri la produktado de lakto; kaj *oksitocino,* kiu kaŭzas kuntiriĝon de grupoj de ĉeloj en la mamo por movi la lakton tra la duktoj al la cicoj.

Evidente, ju pli ofte la infano suĉas, des pli ofte ĝi sendos la mesaĝon al la cerbo de sia patrino, kaj des pli da lakto estos produktita. Por pliigi la kvanton da lakto, simple necesas mamnutri pli ofte. Se la infano suĉas malofte, la kvanto da lakto malpliiĝas. Tiel la korpo ĉiam produktas la ĝustan kvanton da lakto, ĉar la infano mem reguligas la produktadon per sia suĉado.

Antaŭ- kaj post-lakto

La patrina lakto ne restas ĉiam sama. Eĉ en la daŭro de unu mamnutro, la konsisto varias. Kiam la infano eksuĉas, ĝi unue ricevas la *antaŭlakton,* kiu estis konservata en rezervujoj sub la areolo (t.e. la malhela ringo ĉirkaŭ la cico). Post kelkminuta suĉado alvenas la pli grasa *postlakto* rekte el la laktoglandoj. La du specoj de lakto havas malsamajn nutrajn kvalitojn: la antaŭlakto enhavas pli da akvo kaj da laktosukero, dum la postlakto enhavas pli da graso.

Se la infano soifas, sed ne malsatas, ĝi bezonas nur la pli akvecan parton de la lakto. t.e. ĝia antaŭlakto. Tial, en varma vetero, ĝi mamsuĉas ofte sed nur mallonge. Farante tion, ĝi ricevas nur la antaŭlakton kaj tiel malsoifiĝas. Se ĝi malsatas, aliflanke, ĝi suĉas pli longe por ricevi ankaŭ la pli nutran postlakton.

Multaj virinoj dum la unuaj tagoj ricevas la eraran konsilon demeti la infanon de la mamo post nur 2- ĝis 3- minuta suĉado. Se vi faras tion, via infano ricevas plejparte nur la antaŭlakton kaj la manĝo finiĝas antaŭ ol ĝi sukcesas ĝui la plej nutran parton de la lakto.

Mamnutru laŭ la peto de la infano

Ju pli ofte la infano mamsuĉas, des pli da lakto la patrino produktas. Tiel la infano informas la korpon de sia patrino, kiom da lakto estas bezonata. Evidente, tiu sistemo povas funkcii, nur se la infano rajtas suĉi kiam ajn ĝi deziras. Se oni limigas la oftecon aŭ la daŭron de la suĉado, la bebo ne sukcesas sendi la ĝustan mesaĝon al la cerbo de la patrino. – kaj do ŝi ne produktos sufiĉe da lakto.

Kion signifas la mamnutrado laŭ peto?

Mamnutrado laŭ peto signifas mamnutri la infanon kiam ajn ĝi ploras aŭ simple se ĝi ŝajnas maltrankvila. Ne necesas rigardi la horloĝon; la mamnutrado ja ekzistis longe antaŭ ol oni inventis horloĝojn. Ne provu sekvi horaron; horaro ne havas lokon en natura procedo.

Simile, lasu la infanon ĉe la mamo tiel longe, kiel ĝi deziras, precipe dum la unuaj tagoj, kiam necesas stimuli la produktadon de lakto. Se la patrino ĉiam forprenas la bebon antaŭ ol ĝi mem montras per sia konduto ke ĝi finmanĝis, ĝi eble ne ricevos sufiĉe de la nutra postlakto. Ĉesigu la manĝon, se tio necesas, sed provu ne fari tion tro ofte.

Komencu kiel eble plej frue post la nasko

Ideale, kiam naskiĝas infano, ĝin devus tuj bonvenigi la brakoj de la patrino. Kiam patrino kaj infano povas libere interrilati tuj post la nasko, sen interveno de aliaj homoj, tio ekkreas inter ili fortan ligon. En tia situacio, normale okazas, ke la mamnutrado nature komenciĝas dum la unuaj 40 minutoj.

Tuj post la nasko, kaj la patrino kaj la infano estas aparte vekaj. La Naturo provizis tiun tempon, por ke ili ekkonatiĝu; kaj tiu ĉi momento estas la plej bona por ekprovi la mamnutradon.

Valoro de kolostro

Dum la unuaj tagoj en la mamo ne estas lakto, sed pli densa flava likvaĵo, kiu estas nomata kolostro. Ĝi estas aparte valora pro pluraj kialoj:

- ĝi purigas la intestojn de la infano; interalie, tio malpliigas la riskon, ke la novnaskito ekhavos flavmalsanon, kiu estas sufiĉe ofta problemo dum la unuaj tagoj;
- ĝi enhavas tre altan koncentriĝon de la patrinaj antikorpoj, kiuj protektas kontraŭ infektoj; fakte, kelkaj kuracistoj nomas la kolostron "la unua vakcino";
- kvankam la kvanto da kolostro ne estas tre granda, ĝi enhavas abundon da proteinoj, mineraloj kaj vitaminoj.

Post kelkaj tagoj, la kolostro ŝanĝiĝas kaj iĝas normala lakto. Tio verŝajne okazas pli rapide, se la infano rajtas suĉi ĉe la mamo tiom ofte, kiom ĝi deziras.

Pliajn informojn pri la ĉisupraj temoj vi ricevos per la verko de Anna Löwenstein "*Sukcesa Mamnutrado*", kiu estas havebla ĉe la Librovendejo de UEA (Nieuwe Binnenweg 176, NL-3015 BJ Rotterdam, Nederlando). Anna Löwenstein ne estas (ankoraŭ) vegetarana, tamen ŝiaj praktikaj sugestoj pri kial mamnutri kaj kiel mamnutri kun sukceso estas utilaj kaj kongruaj ankaŭ kun vegetarana vidpunkto.

Pri nutrado por vegetaranaj gravedaj virinoj, Profesoro Armando D'Elia donos al ni informojn per la sekvanta "*Nutrado: antaŭ, dum kaj post gravedeco*".



NUTRADO

antaŭ, dum kaj post gravedeco

Bone nutrita patrino, bone nutrita bebo

Novnaskito estas mirindaĵo, kiun Naturo pruntas al ni, kaj kiun kun amo kaj zorgo ni akceptas kaj respondas por ĝi.

Al paro, kiu planas havi infanon, minimumo da scio pri biologiaj leĝoj estas esenca. Kiel en sana grundo kreskas sanaj plantoj, tiel same, se la homoj sin nutras laŭ naturaj leĝoj, ili evitos suferi kaj suferigi malsanojn.

Gravaj estas la nutrado kaj la vivmaniero de graveda virino, ĉar nur se la patrino estas bone nutrita, ŝi povos doni al la ido la manĝaĵon, kiun ĝi bezonas.

En naturaj kreskaĵoj ni trovos ĉion bezonatan por saniga nutrado, t.e. vitaminoj, proteinoj, mineraloj, karbonhidratoj, graso, akvo. Ekvilibro de ĉiuj tiuj elementoj estas esenca antaŭ, dum kaj post gravedeco, sed patrinoj precipe zorgas pri manko de kalcio kaj de fero. Longa estas la listo de kreskaĵoj, kiuj enhavas ankaŭ tiujn ĉi elementojn. Ekzemple, ĉeestas kalcio kaj fero en: cikorio, endivio, laktuko, petroselo, rapoj, okzalo, poreo, kardoj, artiŝokoj, ŝenoprazo, spinacoj, beto, alvokreso, karotoj, brokoloj, fenkolo, celerio, brasiko, kukumo, ruĝa beto, melongeno, fukoj, sojfaboj, fazeoloj, lentoj, pizoj, migdaloj, aveloj, nuksoj, sekvinberoj, daktiloj, prunoj, olivoj, oranĝoj, framboj, figoj, akvomelono, kaŝtanoj, fragoj, ĉerizoj, mandarinoj, persikoj, mango, ananaso, semoj de sezamo, de sunfloro, ktp. ktp.

La konstruado de ostoj en la feto

Laŭ fiziologia regulo, la konstruado de ostoj en la feto havas prioritaton, rilate al konservo de la osta kaj denta integreco de la patrino. Se la patrino ne ricevos sufiĉe da kalcio per nutrado, estos ŝiaj propraj ostoj kaj dentoj, kiuj provizos la bezonatan kalcion al la feto. La populara diro "unu dento por ĉiu gravedeco" enhavas iom da vero en si.

Virino dum gravedeco pensas ke ŝi devas manĝi duoble, por si mem kaj por la feto; sed pli ol la kvanto, ŝi devus duobligi la ekvilibron en sia manĝado.

En la virina lakto ĉeestas proteinoj, grasoj, mineraloj, vitaminoj, akvo, kiuj troviĝas, kiel dirite, en la diversaj vegetaĵoj. Sed tre ofte oni kredas ke graveda virino devas manĝi multon da besta lakto.

Se ni volus doni lakton por manĝi al graveda bovino, ĝi certe forpiedfrapus la sitelon. Fakte, animaloj ne bezonas lakton por produkti lakton por la propraj idoj, kaj la homaj estaĵoj trovos manĝaĵojn riĉaj je ĉiuj bezonataj elementoj en la regno vegetaĵa (vidu la artikolon "Lakto, nutraĵo por la idoj" de D-ro Sharma en Esperantista Vegetarano 1995). Do, se graveda virino ne deziras manĝi laktaĵojn, ne estas problemo koncerne mankon de kalcio.

Ultraviolaj radioj kaj kalciferolo

Ofte forgesita fakto dum mamnutrado kaj por bona produktado de lakto estas sinmontro al la sunlumo. Matena piedirado en ĝardeno evitos ankaŭ konstipon. La premado de la feto povas krei en gravedulino tiun ĉi problemon. Estas konsilinde antaŭ promenado, matenmanĝi freŝajn, maturajn fruktojn laŭ la sezono, aŭ sekigitajn prunojn aŭ figojn: per tiuj ĉi naturaj helpiloj la intesto iĝos pura kaj libera.

Sed, kio estas kalciferolo, kaj kiel ĝi rilatas al ultraviolaj radioj? Vitamino D3, aŭ kalciferolo, necesas por la formiĝo kaj kreskado de la ostoj; ĝi kontrolas la ensorbadon de kalcio, kaj la kvanton da ĝi, kiu sin deponas en la organaron. Kiam la korpo estas elmetata al ultraviolaj radioj de la suno, substanco, kiu estas en la homa haŭto, iĝas vitamino D, kiu poste estas transigata al la sanga cirkulado. Sed tiu ĉi agado iĝas aktiva per la kunagado de pliaj malsimilaj partoj de organoj, t.e. haŭto, hepato kaj lumbo. Nur post la necesa transformado per tiuj ĉi organoj, vitamino D kapablos stimuli, en intesta procezo, la sorbadon de kalcio, kaj la ostoj povos pligrandigi la enprenon de ĝi.

La plej granda neceso de vitamino D estas dum kreskado, kaj por la bebo patrina lakto estas la plej taŭga nutraĵo, kiu, kiel dirite, enhavas ne nur vitaminon D, sed ankaŭ kalcion, fosforon, kaj grason kiuj helpas utiligi ĝin. Vitamino D estas necesa kaj por la infanoj kaj por la plenkreskuloj; tiuj, kiuj kutimas elmeti sin al la ultraviolaj radioj de la suno (matene antaŭ la 11-a horo aŭ posttagmeze post la 3-a horo, malofte havas mankon de vitamino D.

Fero plia ĉefa elemento

Plia ĉefa elemento en la nutrado de graveda virino estas fero. Fero estas esenca konstruparto en la molekulo de hemoglobino, kaj hemoglobino estas spiropigmento, kiu donas la ruĝan koloron al la sanga globuloj, kaj transportas oksigenon tra la organoj. Fero kontraŭstaras malsanojn kaj streĉadon.

Ĝenerale la nutraj elementoj estas sorbataj de la korpo malrapide. Malfacile sorbebla estas precipe fero, kaj la korpo bezonas tempon por fari provizon de ĝi. Pro tio, kaj por ke la korpo estu ĉiam preta por siaj bezonoj, ne nur ekde la unuaj tagoj oni devas ricevi ekvilibre ĉiujn nutrajn elementojn, sed dum la tuta vivo, kaj por si mem kaj por la venontaj generacioj. Junulinoj, kiuj iam iĝos patrinoj, atentu pri tio.

Bona asimilado de fero estas kunligata en la metabolo kun enlaso de kupro, kaj de klorofilo, kiu estas la verda kolorsubstanco de la plantoj. En kelkaj kreskaĵoj ĉeestas kaj fero kaj kupro, kaj en la verdaj folioj de la plantoj ĉeestas klorofilo.

Akvo forigas skoriojn

Krom kalcio kaj fero, akvo estas konsiderinda elemento por graveda virino. Gravedulino bezonas trinki pli da akvo, ĉar siaj renoj devas forigi skoriojn, kiuj dum gravedeco plimultiĝas. Oni povas trinki ankaŭ fruktosukojn, sen sukero por eviti energian ŝarĝon. Karotsuko estas konsilinda precipe dum la lastaj tri monatoj de gravedeco.

Malsaĝecoj

Certe fumi, kaj trinki alkolaĵojn ne helpas konservi la sanon de la gepatroj, kaj nerekte de la infanoj. Estas bona ŝanco se la patrino dum mamnutrado ĉesigas la kutimon fumi, kaj trinki alkolaĵojn, kaj eĉ pli bone estus ke ne nur dum mamnutrado, sed ankaŭ antaŭe kaj poste, ambaŭ gepatroj evitu uzi toksaĵojn.

Evitinda dum mamnutrado estas trinki kafon kaj teon, ĉar la kafeino, kiun enhavas kafo kaj teo, pasas en la lakton, kaj maltrankviligas la suĉinfanon. La trankvileco sen zorgoj de la patrino kaj familia harmonio estas esenca por la sereneco kaj la sana kreskado de la homido. Povas helpi simpla kaj modesta konsilo de la avino: trinki bonan infuzaĵon de floroj de kamomilo.

Positivaj pensoj estas resanigaj

La tuta kosmo sin apogas sur oscilado, t.e. energio. Energion enhavas materio, lumo, sonoj, pensoj, sentoj.

Sciencaj eltrovoj pruvas ke ne nur eksteraj influoj kaŭzas fizikajn ŝanĝojn en nia korpo, sed ke precipe pensoj kaj emocioj influas la biokemiajn procezojn en nia organismo. Pensoj estas energioj, kiuj influas la bonfarton aŭ la malbonfarton de nia korpo. Niaj pensoj estas semoj, kiuj havas en si mem en latenta formo la koncernajn fruktojn, kaj ni rikoltos la fruktojn, kiujn ni semis.

Negativaj pensoj estas malsanigaj. Pozitivaj pensoj estas sanigaj. Donas pozitivajn energiojn, kiuj kreas pensojn kaj agojn, bona humuro, kiu estas senkosta, kaj kontakto kun la harmonio de la naturo: flustroj de ondoj, kiuj ludas sur sablobordo; vento, kiu blovas super grenkampoj; kanto de liberaj birdoj; enspiro de gudroaromo de pinoj; ĝuo de la diversai koloroj de la floroj, de orkoloro formiĝanta en la ĉielo je sunleviĝo kaj sunsubiro, de lazuro en sennuba vetero, kai de profunda mallumo nokte kun brilego de steloj.

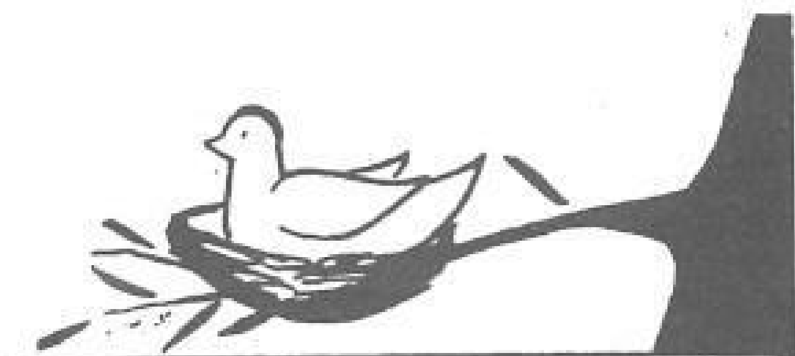
Armando D'Elia

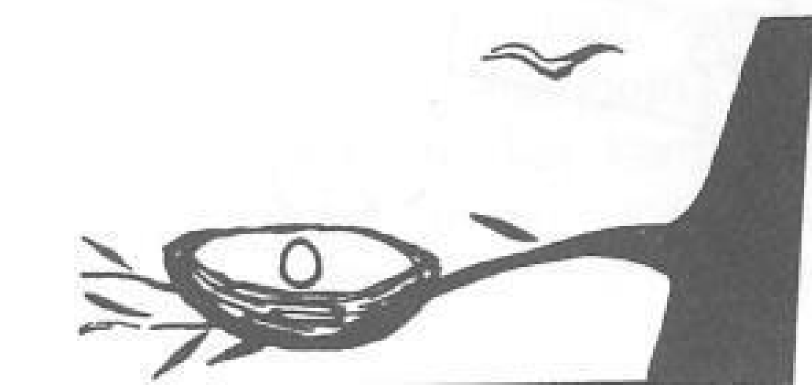

KAJ SE PERSEKUTAJ DE ĈASISTO, TUJ EKKURU AL LEGOMĜARDENO DE VEGETARANO


ĈU MINOJ?
NE, TRUFOJ


JES, ESTAS TIE ĈI, KIEN NI DEVAS ĴETI LA SEK FROSTIGITAN SUPON DE LEGOMOJ
KAMPADEJO


HO VE! MI FORGESIS LA KAROTOJN!



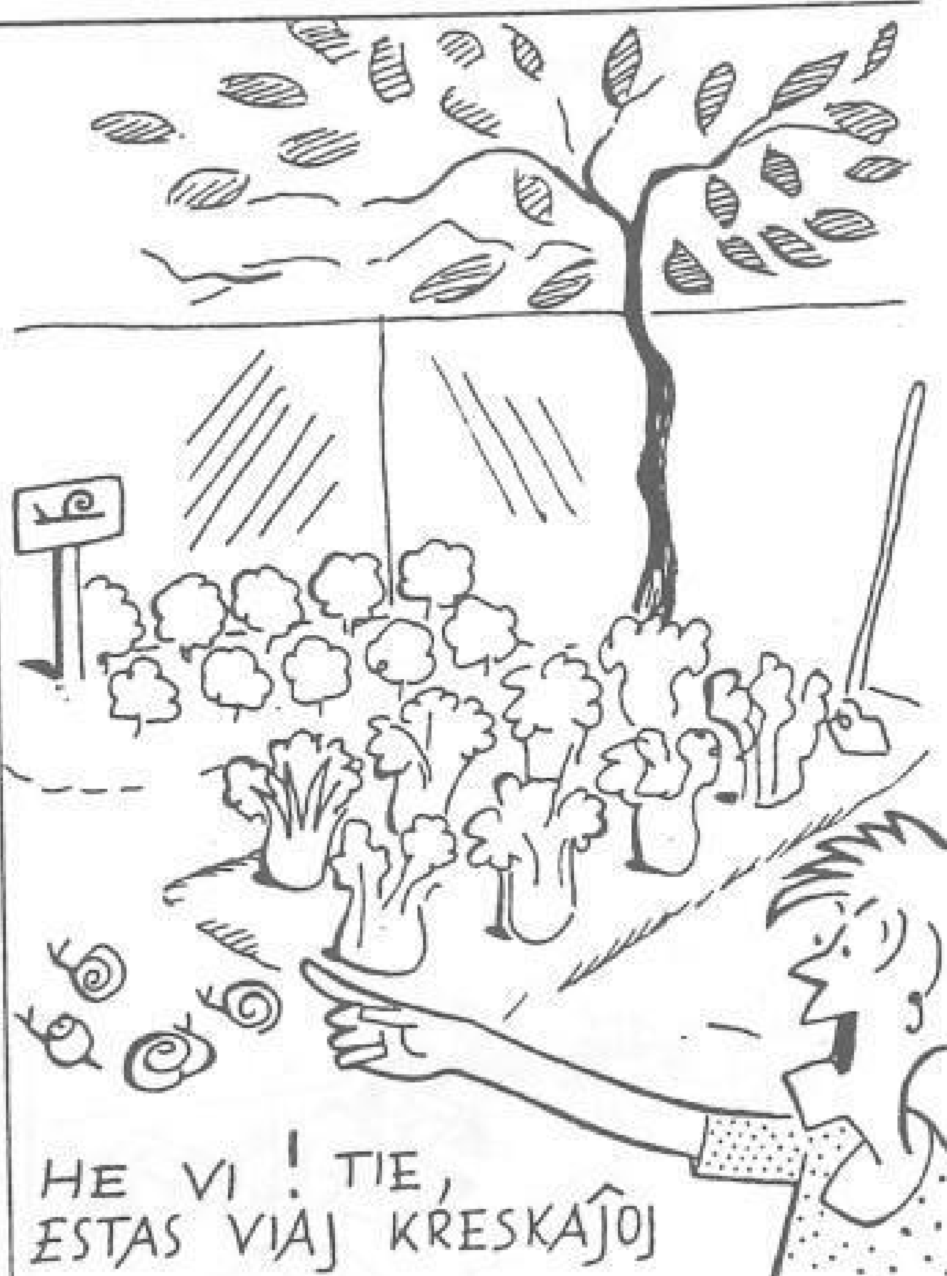




SURPRIZO GRANDA

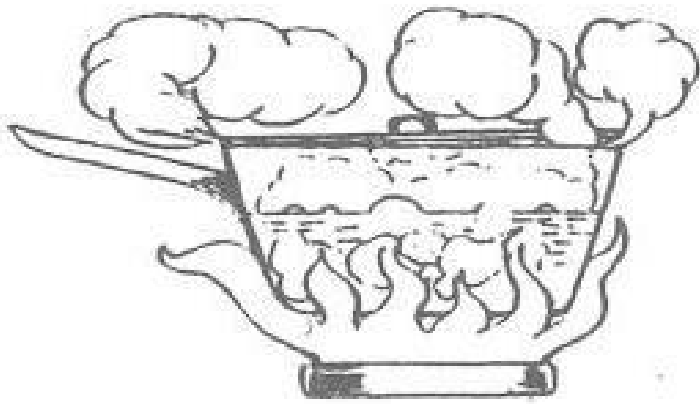


MULTO PLI

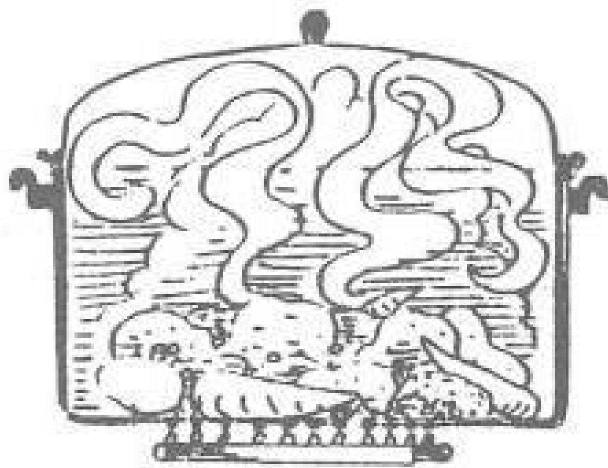


KIAL KUIRI VAPORE

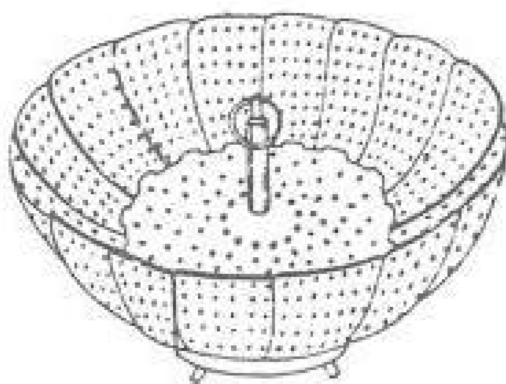
per senakvaj kaj sengrasaj kuiriloj



Se oni kuiras ingrediencojn en bolanta akvo, estas la akvo, kiu transigas varmon; ĝi solvas la esencajn mineralojn kaj vitaminojn, kaj en ĝi restas parto de utiligeblaj nutraĵoj, kiujn oni poste forĵetos kun la akvo.



Se oni kuiras vapore, la akvo, kiun enhavas la ingrediencoj leviĝas sub efiko de varmo en formo de vaporo; la manko de kontakto kun likvaĵo malebligas perdon kaj dissolvon de nutraj elementoj kaj de enzimoj,kiuj do restas en la ingrediencoj.

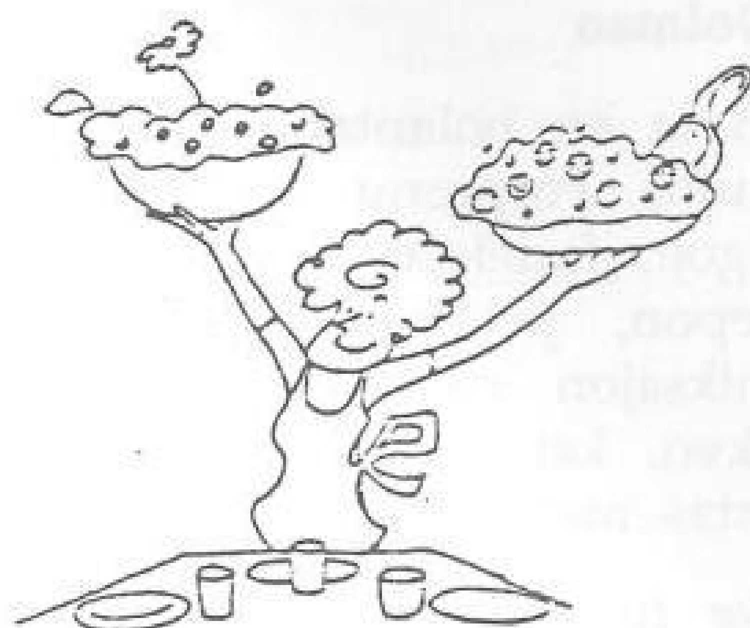


Oni povas uzi por kuiri vapore tradician metalan korbeton. La manĝaĵon oni metos en korbeton, kaj en la poton oni metos malgrandan kvanton da akvo, kiu boligos dolĉe. La korbeto sin apogas per piedoj, kaj akvo ne tuŝos manĝaĵojn. Sed la moderna senakva kaj sengrasa vaporkuirilo donas grandajn avantaĝojn je ekonomia kaj scienca vidpunkto.

Tiuj ĉi potoj estas ŝtalaj kaj do korod-imunaj; ili ne afekcias naturan guston kaj koloron de la manĝaĵoj, konservas mineralojn kaj vitaminojn, kaj evitas ŝrumpon de la ingrediencoj. Oni manĝos malplikvante, sed multe pli valorriĉe.
Ni ne parolas ĉi tie pri prempotoj, kiuj estas malsimilaj iloj.
Senakvaj kaj sengrasaj vaporkuiriloj havas internan varmokondukilon, kiu iras de la malsupro, laŭ la flankoj ĝis la randoj de la poto, kaj ĝi estas kovrita per du ŝtalaj tavoloj interne kaj ekstere de la poto. La ingrediencoj do estas kuirataj homogene, kaj ne brulas sur la fundo.
La poton oni fermas per taŭga kovrilo kun vaporfermila klapo kaj la manĝaĵoj estos vaporigataj kaj moligataj je tre malalta varmo,sen almetado de akvo kaj graso. La varmo estos uzata por kuiri sub bolpunkto, kaj ne por boligi akvon; kiam vaporo atingas bolpunkton, la klapo trilas, kaj tuj poste, la median varmon oni malaltigos je minimumo.
Oni povas kuiri grandan kapsikon per bol-metodo, kaj oni ricevos kiel finitan produkton pretan por almeti sur la tablon, trionon de la maskvanto, kaj preskaŭ duonon de la nutra valoro.
Per vaporkuirado, kiel dirite, sub bolpunkto, oni konservas ankaŭ naturajn salojn kaj sukerojn, oni ne bezonas bongustigi manĝaĵojn almetante nenaturajn ekstraktaĵojn el salo kaj sukero; laŭvole oni almetos post kuirado nekuiritan olivoleon. Ĉiuj scias ke kuirita graso estas malfacile digestebla. Per tiu ĉi metodo la enzimoj, kiuj specife akcelas digestajn transformiĝojn, ne estos detruitaj, kaj ne nur ĉiu nutra valoro krom gusto kaj koloro estos konservata, sed ankaŭ digestado estos plibonigata.

bongustaĵoj

SIMPLAJ KAJ POPULARAJ



Artiŝokoj kun panraspaĵo

Miksu raspitan panon kun maldike hakitaj petroselo kaj ajlo, kaj salo. Bone lavu la artiŝokojn per fluanta akvo; fortranĉu la gambojn; inter la foliojn enmetu ingrediencojn antaŭe miksitajn. Enmetu la artiŝokojn en poton, aldonu akvon ĝis ili estas trikvarone kovritaj. Verŝu olivoleon inter la foliojn. Kuiru ĝis la akvo estas elĉerpita, kaj ora krusteto formiĝas sur la fundo de la artiŝokoj.

Rapoj kun folioj

Elektu freŝajn, belajn rapojn kun folioj. Lavu la foliojn; fortranĉu la malmolajn partojn el ili; dispecetigu la molajn partojn de folioj, kaj vaporkuiru ilin kune kun rizo. La senŝeligitajn, nekuiritajn rapojn tre maldike, kvazaŭ-neĝe, raspu, kaj metu ilin en glasan ujon. Surtabligu rapojn sen spici. Intertempe la rizo kun rapfolioj estas kuirita. Surtabligu varma kun olivoj (prefere bakitaj).

Gulaŝo kun sojfabaĵo

Lasu trempi duonhoron sojfabaĵon (ĝi estas aĉetebla sekigita, kubetforme). Dispecetigu dolĉajn kapsikojn, tomatojn, blankan brasikon, cepon, folion de sinapo, kaj vaporkuiru ilin kune. Aparte kuiru sojfabaĵon duonhoron. Kiam la sojfabaĵo estas kuirita, forprenu la akvon el ĝi, kaj aldonu la sojfabaĵon al la aliaj ingrediencoj. Aldonu olivoleon, miksu bone, kaj surtabligu la gulaŝon dum ĝi estas varma.

Dolmao

Metu en bolantan akvon foliojn de blanka brasiko dum kelkaj minutoj. Forprenu ilin el la akvo per truhava kulerego. Eltondu la tigojn funelece. Miksu nekuiritan rizon, bazilion, petroselon, hakitan cepon, pecetigitan tomaton, kapsiketon, salon. Volvu pakete la miksaĵon en foliojn. Metu en poton. Aldonu 2 centimetrojn da akvo, kaj abundan oleon. Boligu 45 minutojn. Surtabligu, dum ĝi estas mezvarma, ne tro varma.

Por tiuj vegetaranoj, kiuj ŝatas fritaĵojn, kaj uzas ovojn, lakton kaj sukeron, jen la receptoj de avino Rina de terpomfritaĵetoj kaj de semolina fritkukoj:

Terpomfritaĵetoj

Kuiru 4 terpomojn. Per terpompremilo premu ilin. Kiam ili estas ankoraŭ varmaj, almetu 1 kuleron da butero, raspitan ŝelon de 1 citrono, 1 ovon, iomete da salo, kaj tiom da faruno, kiom necesas por fari ne tro densan pastaĵon. Faru buletojn, premu kaj farunumu ilin. Fritu en varma oleo.

Semolina Fritkukoj

100 g da semolino
5 g da butero
2 ovoj
120 g da sukero
duonlitro da lakto
150 g da faruno
1 citrono
100 g da rosinoj (sekvinberoj)
5 g da vanilita sukero
5 g da pulvora bak-gisto
1 glaseto da rumo aŭ da konjako
oleo

Kuiru la semolinon en lakto 15 minutojn, dum vi daŭre kirlas. Aldonu buteron, kaj lasu ĝin malvarmiĝi. Kiam la semolino estas malvarma, aldonu: 2 ovoflavojn kirlitajn kun sukero, ovoblankon batŝaŭmigitan, farunon miksitan kun vanilita sukero, bak-giston, ŝelraspaĵon de citrono, sukon de duoncitrono, rosinojn, kaj glaseton da rumo. Fritu en aluminia profunda kaserolo (ne en pato). Ĵetu la miksaĵon po malgrandaj plenkuleroj en abundan varman oleon. Sekigu ilin per sorba papero. Surŝutu sukeron laŭdezire.

Misiro Vato (Misir Wat) el Etiopujo

por 6 personoj

2 tasoj da lentoj
2 tasoj da oleo
6 tasoj da akvo
2 tasoj da ruĝaj cepoj hakitaj
1 supkulero da zingibro
1 supkulero da ajleroj hakitaj
4 verdaj, freŝaj kapsiketoj
1 ruĝa, pika kapsiketo
salo

Bone lavu lentojn kaj boligu ilin 5 minutojn. Aparte fritetu ĉepojn je eta fajro. Forprenu lentojn el fajro, kribru kaj ne forĵetu la akvon. Aldonu lentojn al la cepoj kaj kapsikestojn, ajlon, zingibron, oleon, salon kaj poste la akvon, en kiu vi kuiris la lentojn. Kirlu de tempo al tempo. Kuiru 30 minutojn.

El la kuirejo de Filomena Kancano (Canzano), Italujo:

Legomstufaĵo

Tranĉu pecete melongenojn, kapsikojn, terpomojn. Haku cepon. Miksu ĉiujn ingrediencojn, kaj aldonu olivoleon kaj salon. Baku ĉirkaŭ unu horon kaj duonon je mezalta temperaturo. Turnu de tempo al tempo.

Fragoŝorbeto

600 g da fragoj
300 g da sukero
2 dl da akvo
1 citrono

En kaseroleton metu sukeron kaj akvon. Boligu ĝis bobeloj formiĝas. Lasu malvarmiĝi. Verŝu citronsukon sur fragojn kaj miksu. Aldonu sukersolvaĵon. Kirlu per kirlilo. Metu en frostujo kaj lasu ingrediencojn en ĝi ĝis ili frostiĝas. Kirlu denove por eviti formiĝon de glacieretoj. Verŝu en ujojn grandajn aŭ malgrandajn laŭ via plaĉo, kaj metu ilin en frostujo ĝis ili solidetiĝas.

LA RIPARITA

Komedio en tri Aktoj

de P.Lengyel

Personoj

– La Patro
– Stefano, lia filo

Unua Akto

P: Stefano!
S: Jes, patro.
P: La vekhorloĝo estas difektita.
S: Jes, patro. mi rimarkis tion.
P: Bonvolu porti ĝin al la horloĝisto por riparado.
S: Jes, patro.

Dua Akto

(alian tagon)

P: (*rimarkante la ĝustan funkciadon de la horloĝo*): Nu, ĉu la horloĝo estas jam riparita?
S: Jes, patro.
P: Kiom vi pagis al la horloĝisto por la riparo?
S: Nenion.
P: Mi ne komprenas vin.

S: Tre simple. La onklo de mia amikino havas ankaŭ saman horloĝon, kiu ricevis nenian difekton.

P: Nu?

S: Mi portis nian horloĝon en lian domon; kaj anstataŭ ĝi, mi alportis la lian tien ĉi.

P: Stefano, tio ĉi estas ŝtelo; tio ĉi ne estas permesita. Morgaŭ reportu lian horloĝon, kaj la mian portu al la horloĝisto.

S: Jes, patro.

Tria Akto

(alian tagon)

P: Ha, mia horloĝo estas jam aranĝita?

S: Jes, patro.

P: Kiom vi pagis al la horloĝisto por la riparo?

S: Nenion.

P: Ĉu vi eble ne reŝanĝis ĝin, Stefano?

S: Ho jes, patro; sed kiam mi iris por la reŝanĝo, mi trovis ĝin jam sendifekta.

P: Kiel?

S: Ĉar la onklo de mia amikino jam estis ripariginta ĝin.

EL LA NOTLIBRO DE ONKLINO JOLI

praktikaj sugestoj kaj spertaj konsiloj

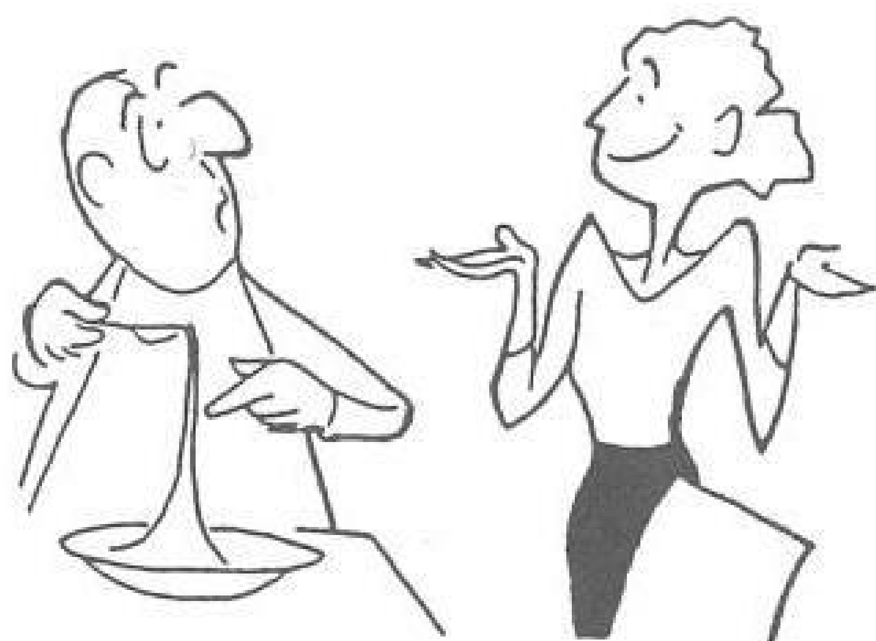
Andreo el Francujo sendis al ni malgrandan notlibron; pro la tempo la folioj akceptis flavetan koloron, kaj sur ili, per bela kaj klara manskribo, aperas malsimilaj konsiloj de onklino Joli, kiuj estas samtempe "antikvaj" kaj aktualaj.

asparaga dekoktaĵo, renhelpilo	antaŭ la kuirado, lavu bone kaj asparagojn kaj tigojn. Uzu la supran manĝeblan parton de asparagoj laŭplaĉe, kaj aparten metu la tigojn; pecetigu ilin; boligu 2 supkulerojn da pecetigitaj tigoj en 1 decilitro da akvo dum duonhoro. Kribru kaj trinku taseton da dekoktaĵo ĉiun trian horon. Dekoktaĵo el tigoj de asparagoj estas bona kuracilo por renoj.
dentodoloro	senŝeligu ajleron kaj metu ĝin en la buŝon ĉe la doloriga dento; lasu ĝin en buŝo ĝis la doloro malpliiĝas.
dorno	se dum viaj ĝardenlaboroj, dorno eniras en vian fingron, por forpreni ĝin sen problemoj, ŝmiru ĝin per olivoleo.
fastado	vi decidis malplimanĝi aŭ fasteti, sed kelkofoje estas malfacile elteni velkiĝon. Tenu je dispono pecetojn de karotoj, aŭ celerio, aŭ fenkolo aŭ ankaŭ de pomo; manĝu peceton da ĝi, maĉante tre bone kaj malrapide. Tiu ĉi manĝeto ne malbonigos vian faston.
formikoj	por forigi formikojn metu surloken miksaĵon el tabako, citrono kaj kuira salo.
ĝripo	kontraŭ gripo, manĝu dum 1 tago nur raspitajn pomojn kun mielo; tiu ĉi riĉa kaj tonika nutraĵo helpas.

infankonstipo	legombuljono estas utila por solvi la problemon de infankonstipo, se vi aldonas plurajn, freŝajn kaj molajn foliojn de laktuko.
legumena kuirado	kiam vi kuiras legumenojn, ne metu tuj salon, ĉar ili malmoliĝus; almetu salon je mezkuirado.
kameneto	vi loĝas en la kamparo, kaj vi havas kameneton en via domo. Aparten metu la kernojn de ĉerizoj, abrikotoj, persikoj, ktp, kaj sekigu ilin je suno; ili estos utilaj por ekbruligi fajron sur kameneto. Ankaŭ la guŝoj de freŝaj fazeoloj, sekigitaj, gaje ekbruligos fajron.
kontraŭ kojl-inflamo	boligu 100 g da perligita hordeo en 1 litro da akvo 40 minutojn; lasu ripozi 10 minutojn; kribru kaj metu likvaĵon en botelon; bone fermu la botelon kaj metu ĝin en fridujo; trinku 2 aŭ 3 glasojn ĉiutage dum 8 tagoj.
malbonodoro de brasiko	tiu malbonodoro, kiu flugetas post kuirado de brasiko, foriros se vi boligas en kaseroleto iomete da akvo kun 3/4 kariofiloj.
malbonodoro de tabako	la gastoj foriras; en ĉambro malbonodoro de tabako stagnas; malplenigu kaj lavu la cindrujojn; metu akvon kun bonodorsaloj en grandan ujon meze de la ĉambro, kaj iru trankvile dormi. Por forigi odoron de tabako en aŭtomobilo, metu sur la panelon rostitajn grajnojn de kafo; ili ensorbos malbonodoron kaj donos agrablan aromon ene.
misdigesto	ĉu peza manĝado? Ĉu manĝo perturbas digeston? Boligu akvon; elpremu sukon el citrono; verŝu bolantan akvon en tason kun suko de citrono, kaj trinku varman citronaĵon sen sukero.

okuloj	ĉu vi deziras plibonigi vian vidadon? Manĝu karotojn, kaj mirtelojn.
senapetiteco	matene manĝu grapfrukton.
pormarmora purigilo	ĉu vi preparas pomokukon? Ne forĵetu la ŝelon de la pomoj; uzu ilin por purigi la marmorajn supraĵojn de viaj mebloj; ili malgrasiĝos kaj brilos, kaj senkoste.
sendormeco	elektu oranĝojn biologie kultivitajn. Tondu maldike pecon da ŝelo el oranĝo kaj metu ĝin en tason kun laŭplaĉe iomete da mielo aŭ sukero; verŝu bolantan akvon en la tason; post kelkaj minutoj forprenu la ŝelon kaj trinku infuzaĵon posttagmeze. Aŭ, se vi ŝatas rosmarenon, preparu tizanon kun rosmareno kaj aldonu mielon. Tamen, kiel oni scias, por trankvila dormo, la tradicia helpilo estas taso da bona, varma kamomilo. Verŝu bolantan akvon sur florojn de kamomilo en taso; lasu ripozu minuton, kribru kaj trinku la infuzaĵon.
tuso	tondu maldike karoton, surverŝu sukeron kaj lasu maceri. Trinku la sukon, kaj la tuso kvietiĝos.
vizaĝhaŭto	ĉu vi deziras dediĉi 10 minutojn al via vizaĝhaŭto lacigita pro malvarmo kaj fumnebulo? Pasigu sur vian kolon kaj vian vizaĝon duonon da terpomo lavita kaj sekigita. Atendu kelkajn minutojn kaj poste lavu per freŝa akvo. Via vizaĝo rehavos la brilan purecon de la plej bonaj tagoj. Dum la sezono de persikoj, detranĉaĵoj de freŝaj persikoj sur la vizaĝo refreŝigos kaj nutros la haŭton.

Humuro



La kuirlibro kaj la supo

- Karulino, la supo ŝajnas al mi tre stranga.
- Mi ne scias, karulo, la kuirlibro indikas ke ĝi gustas bonege.

La patrino estis eksterlande

La patro: Kiam vi naskiĝis, via patrino estis eksterlande.
La fileto: Ĉu vere? Mi imagas, kiel ŝi miris, kiam reveninte, ŝi ekvidis min.

Fifi kaj la puloj

Sur sofo sidas Paŭlo kaj Vilhelmo. La hundo de Paŭlo kuŝas je la piedoj de Vilhelmo.
Vilhelmo: Forvoku vian hundon de tie ĉi; mi sentas jam, ke puloj rampas sur mia kruro.
Paŭlo (al la hundo): Venu tien ĉi, Fifi, ĉar tiu sinjoro havas pulojn.

Danĝera vundo

Sinjorino negrave pikis sian fingron. Kun teruro ŝi rapide sendis la filinon por serĉi kuraciston, kiu, alveninte, tre koleris, ke pro tia bagatelo li estis vokita.
- He! – li diris al la filino, donante al ŝi recepton, – rapidu, tre rapidu al la apoteko, por alporti tiun ĉi kuracilon.
- Ve al mi! – diris kun teruro la sinjorino – ĉu la vundo estas tiel danĝera? –
- Ne, – respondis la kuracisto, – sed se ŝi ne tre rapidos vi resaniĝos antaŭ la alporto de la kuracilo.

Preciza kalkulo

La instruisto: Se vi havas 25 prunojn kaj vi manĝos 7 el ili, kiom restos?
La infano: 18 prunoj kaj 7 kernoj.

Bonega ĉevalo

La vendanto: Tio ĉi estas ja bonega ĉevalo. Se vi je la oka horo matene komencas rajdi sur ĝi, vi alvenos je tagmezo sur la bordon de la maro.
La aĉetanto: Kaj kion mi faros je tagmezo sur la bordo de la maro?

La cikonio

En la nokto naskiĝis fratineto de Karlo. – La cikonio alportis fratineton al vi, Karlo – diris al li la patro matene – ĉu vi ne ŝatas rigardi ŝin? –
– Mm! – diris Karlo – mi jam ofte vidis malgrandajn infanojn, sed ĉu mi ne rajtas rigardi la cikonion? –

En konvinkita fervoro

Arbohakisto: . . . urso estas ja la plej danĝera besto! Se ĝi persekutas iun, li devos nepre morti! Se li forkuras, post li kuras ankaŭ la urso; se li rampas sur arbon, post li rampas ankaŭ la urso; se li saltas en akvon, kaj penas sin savi naĝante, post li naĝas ankaŭ la urso . . .
Aŭskultanto: Kaj se oni sin kaŝas?
Arbohakisto: Tiam kaŝas sin ankaŭ la urso.



DIVERSAĴOJ

Demandoj kaj Respondoj

Kion signifas pH?

pH signifas potenco hidrogena, kaj ĝi estas elparolata poho.
pH estas metodo, kiu mezuras la acidecon kaj la alkalecon en difinita solvaĵo. La cifero 7 indikas ke ĝi estas neŭtrala, malpli ol 7 ke ĝi estas acida, pli ol 7 ke ĝi estas alkala.

Ĉu citrono estas acida aŭ alkala?

La gusto de citrono estas acida. Sed kiam la manĝaĵoj estas asimilataj, ili per metabola procezo iĝas acidaj aŭ alkalaj. Citrono iĝas kaj estas alkala. Por sanstato, ĝusta proporcio en la homa korpo inter alkaloj kaj acidoj estas ĉirkaŭ 80% alkaloj kaj 20% acidoj.
Jen listo de nutraĵoj kaj produktoj, kiuj iĝas per metabola procezo:

ALKALAJ (AL)

- **grenoj:** milio
- **fruktoj**
- **fungoj**
- **legomoj**
- **nuksoj:** migdaloj
- **semoj:** piniosemo
- **ovo:** flavaĵo estas AL, kaj ovoblanko estas AC.

ACIDAJ (AC)

- **alkoholaĵoj**
- **grenoj**
- **fiŝoj**
- **fromaĝo**
- **jogurto**
- **kafo**
- **legumenoj**
- **nuksoj**
- **selakto**
- **sukeraj produktoj**
- **tapioko**
- **teo**
- **ovo:** ovoblanko
- **viando**
- **vinagro**

P.S. Inter nutraĵoj neŭtraj oni povas listigi olivoleon, semojn kaj oleojn de sunfloro, sezamo, kukurbo.

Ĉu modesta poreo havas kelkan nutran kaj sanigan valoron?



Se viaj renoj ne tute fartas tiel bone kiel ili devus, poreo povus helpi vin. Fakte, la agado de poreo kiel renhelpanto estas milda kaj natura. Se malĝusta manĝado, tro da streĉo aŭ aliaj faktoroj kaŭzis al vi anemion, poreo enhavas feron por vi, kaj krome fosforon, sulforon, kalcion, proteinojn, ktp; kaj ne nur la bulbo, sed ankaŭ la verdaj, larĝaj folioj havas nutran kaj sanigan valoron. Simple vaporkuirita poreo estas tre bongusta. Sed ne forgesu bone lavi ĝin per fluanta akvo, post kiam vi tranĉis ĝin meze laŭ ĝia longeco.



Kie kreskas la bonodora herbo bazilio?

Bazilio estas jara odora herbo, kiu origine kreskas en Azio, kaj estas kultivata ankaŭ en aliaj landoj. Ĉi estas digestiga, kaj ĝi estas uzata, prefere freŝa kaj nekuirita, por preparado de saŭcoj. Por havi freŝajn foliojn de bazilio, oni povas ĝin planti en potoj kaj kreskigi ĝin sur suna fenestrobreto. Meti bazilion en banujon kompreneble fermita en kotona saketo, donas tonikan kaj bonodoran banon. Infuzaĵo, per 3 g da folioj en 100 ml da akvo, helpas digestadon. Infuzaĵo, per 6 g da folioj en 100 ml da akvo, helpas kontraŭ inflamo de la buŝo aŭ de la gorĝo. Distilita akvo el bazilio estas tre bona senalkohola toniko. En kuirarto, jen la klasika, tradicia recepto de bazilia pistaĵo (pesto), kiun en la Itala urbo Ĝenova, oni preparas kiel saŭcon por pastaĵoj t.e. lazanjo, pastpapilioj, ktp.

Bazilia pistaĵo (pesto)

por kvarpersona kvanto da pastaĵo

50 g freŝaj folioj de bazilio sen tigoj
50 g semoj de pinio
50 g freŝe raspita Parma fromaĝo
2 ajleroj senŝeligitaj kaj premitaj
2 dl olivoleo
kuirsalo

Lavu delikate la foliojn de bazilio, sekigu sen difekti ilin, ĉar ili devas konservi la bonodoran oleon. Metu bazilion, piniosemojn, ajlon kaj salon en pistujon kaj preme kontraŭ la flankoj de la ujo, per ligna pistilo pistu kaj alterne turnu ilin per mueliga movado. De tempo al tempo aldonu, laŭplaĉe, raspitan fromaĝon. Kiam la ingrediencoj estas tre bone muelitaj kaj ricevis belan verdan koloron,metu ilin en bovlon, kaj turnante per ligna kulero, almetu iom post iom oleon ĝis ili iĝas kaĉe. Antaŭ ol verŝi la saŭcon sur la pastaĵon, estas konsilinde maldensigi ĝin per iomete da varma akvo en kiu la pastaĵo estis intertempe kuirita.
Se vi ne havas tempon, kaj preferas uzi elektran miksilon por prepari la pistaĵon, enmetu kune bazilion, piniosemojn, ajlon, fromaĝon, tablan salon kaj oleon en miksilon, kaj miksu ĝis vi ricevas kaĉon.



Vegetaranoj kutime ne fumas. Kial? Ĉu ekzistas en Esperantujo asocio de nefumantoj?

La plimulto de tiuj, kiuj neniam sin nutras per viando kaj fiŝo, ne fumas, ĉar sana vivmaniero ne bezonas tabakon, kiu kaŭzas alkutimiĝon, malsanojn, kaj ne respektas la nefumantan proksimulon.



La indiĝenaj Amerikanoj, de kiuj ni heredis tiun ĉi moron, uzis foliojn de tabako precipe por pacpipfumado.

Prepari la pipon, ekbruligi la tabakon, enspiri unu post la alia ĝian fumon, estis por la indiĝenaj Amerikanoj rito de paco, kiu neniam havas por fari kun la transformigita moro de la aktuala konsumcivilizacio.

Interesa estas tio, kio aperas pri tabako en la Fundamenta Krestomatio de D-ro L.L. Zamenhof:

"*Kristoforo Kolumbo en siaj memoraĵoj lasis detalan sciigon, en kia maniero la homoj konatiĝis kun tiu ĉi kreskaĵo. La glora maristo alvenis kun sia ŝiparo al la bordoj de Kubo. La hindoj**, *elvidinte de malproksime blankajn homojn, forkuris. Tiam Kolumbo sendis post ili du ŝipanojn, kiuj, veninte en la hindan vilaĝon, ekvidis multajn hindojn, kiuj tenis en la buŝo iajn torditajn kaj ekbruligitajn foliojn, kies fumon ili elspiradis. En tia maniero estas eltrovita la tabako, kiu de tiu tempo ricevis multajn amikojn kaj kontraŭulojn. Ankoraŭ Las Casas predikis kontraŭ la moro de fumado, kiun oni heredis de la kolonianoj, sed la tuta elokventeco de la glora misiisto restis senfrukta. La unua en Eŭropo kontraŭulo de fumado de tabako, Jakobo I, sin esprimis: "La pasio fumi tabakon estas abomena kaj danĝera tiel por la kapo, kiel ankaŭ por la pulmoj." En Hispanujo la granda inkvizitoro Bartolomeo en la jaro 1659 malpermesis al la pastroj fumi tabakon en la daŭro de unu horo antaŭ la Diservo kaj du horoj post la Diservo, kaj sub minaco de ekskomuniko kaj de la plej severaj punoj malpermesis al ĉiuj flari tabakon en la daŭro de la Diservo. La papoj Urbano VIII kaj Innocento IV eldonis bullojn malpermesantajn la fumadon, kaj en tiuj ĉi bulloj la buŝo de persono fumanta estis komparata kun forno de diablo. La Sorbono, invitita doni sian opinion, ne donis respondon decidan, kaj la jezuitoj permesis fumi kaj flari tabakon*

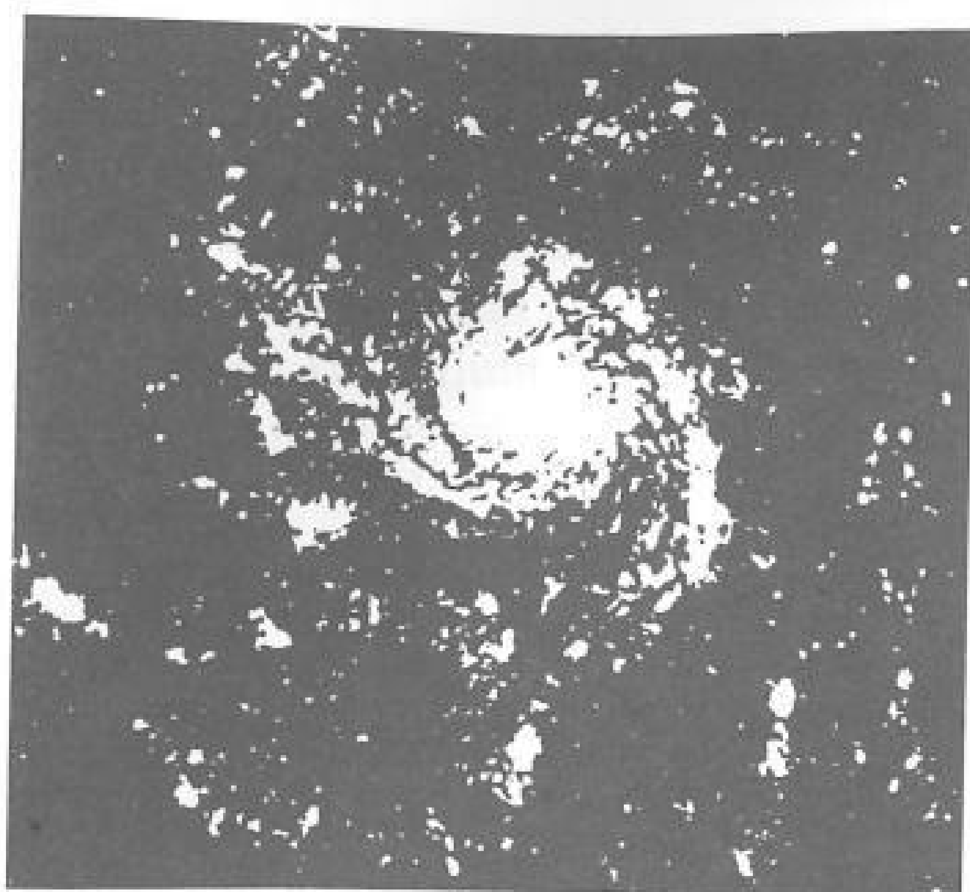
* tiel nomataj, ĉar Kolumbo konfuzis la Amerikan kontinenton kun Hindujo

tiom, kiom ĝi servas al la digestado kaj al la sano. Ludoviko XIV estis granda malamiko de tabako kaj malpermesis uzi ĝin ĉe la kortego. La sultano Murado IV punadis la fumantojn per morto. En Persujo oni la fumantojn batadis sur stangon. Tamen ĉiuj tiuj ĉi malpermesoj neniom helpis kaj la pasio fumi tabakon disvolviĝis ĉiam pli multe. Richelieu, kiu pasie amis flari tabakon, la unua metis sur tabakon depagon en la alteco de 2 frankoj por ĉiuj 100 funtoj. En tia maniero la tabako de la jaro 1674 fariĝis fonto de enspezoj por la regno kaj alportis al la regna kaso milionojn".

Jes, ekzistas en Esperantujo asocio de nefumantoj. La adreso estas: TUTMONDA AGADO DE ESPERANTISTAJ NEFUMANTOJ (TADEN) ĉe S-ro Jiři RADA - Rybalka 1029 - B1.645 - CZ - 434 01 MOST, Ĉeĥa Respubliko.

Se anstataŭ voli ŝanĝi kaj plibonigi la mondon,
la homoj volus ŝanĝi kaj plibonigi sin mem,
kaj se anstataŭ voli liberigi la mondon,
la homoj volus liberigi sin mem,
ili multege estus farantaj por la pliboniĝo de la mondo,
kaj por la libereco de la homaro.

A.I.Herzen



La Universala Amo de Francisko en la Kantiko de la Kreitaĵoj

Johano Francisko Bernardone naskiĝis en Asizo, Italio en 1182. Li edukiĝis en luksa medio, sed li tute ŝanĝis sian vivmanieron, kaj elektis malriĉecon. Respondante al dia alvoko kaj en absoluta malriĉeco, li sentis sin frato en perfekta harmonio kun ĉiuj kreitaĵoj. Li verkis la faman *Kantiko-n de la Kreitaĵoj,* aŭ *Kantiko de la Suno,* en la iama itala vulgara lingvo. La Kantiko estas ne nur himno de universala amo de ĉiuj kreitaĵoj, sed ankaŭ lingva dokumento; ĝi estas verkita dum tri malsamaj momentoj de la vivo de Francisko, kaj ni ĉi-flanke prezentas la ĉefan parton de ĝi. La Kantiko estis kantata de Francisko, kaj la plej antikva manuskripto de ĝi (1279), kiu estas en la urba Biblioteko de Asizo (k. 338) havas notliniaron sed estas sen notoj por ebligi liberan kanton. P. B. Rizzi (1891†1962) muzikigis la originalan tekston (por voĉoj kaj orgeno aŭ harmoniumo).

Al - tis - si - mu .... On - ni - po - ten - te bon Si - gno - - re Tu - e sen le

BARITONI

La Membroj, kiuj deziras ricevi kopion de la teksto en la dektria-jarcenta populara itala lingvo, aŭ la Esperantan tradukon de la kompleta teksto, aŭ/kaj la muzikan komponaĵon de P. B. Rizzi, povas peti pri ĝi al la Ĝenerala Sekretariejo.



KANTIKO DE LA KREITAĴOJ

de Francisko el Asizo

Plej alta, ĉiopova, bona Sinjoro,
Viaj estas ĉiaj benoj, laŭdoj, gloro, honoro.
Al Vi sola, Plejaltulo, ili konvenas,
kaj neniu homo indas Vin mencii.

Laŭdata estu Vi, mia Sinjoro,
kun ĉiuj Viaj kreitaĵoj, precipe per nobla frato Suno,
kiu la tagon donas, kaj Vi per ĝi lumigas;
ĝi estas bela, brilege radianta,
kaj Vin, Plejaltulo, ĝi manifestas.

Laŭdata estu, mia Sinjoro,
per fratino Luno, kaj per la steloj, kiujn en la ĉielo
Vi kreis klaraj, altvaloraj kaj belaj.

Laŭdata estu, mia Sinjoro,
per frato Vento, per aero, nubo, sereno,
kaj per ĉia sezono, per kiuj Vi nutras,
kaj vivtenas Viajn kreitaĵojn.

Laŭdata estu, mia Sinjoro,
per fratino Akvo, kiu estas tre utila,
humila valorplena, kaj ĉasta.

Laŭdata estu, mia Sinjoro,
per frato Fajro, per kiu Vi prilumas la nokton;
kaj ĝi estas bela, gaja, arda kaj forta.

Laŭdata estu, mia Sinjoro,
per nia patrino Tero, kiu nin vivtenas kaj mastrumas;
kiu produktas diversajn fruktojn,
multkolorajn florojn, kaj herbojn.

Demandoj kaj respondoj

- *Kio estas homaranismo, kiel ĝi rilatas al la Esperanta movado, kaj kia estas la penso de Zamenhof pri neŭtraleco?*

Homaranismo estas celado al homeco, kiu, ne deŝirante la homon de lia natura patrujo, nek de lia lingvo, nek de lia religianaro, donas al li la eblon komunikiĝadi kun homoj de ĉiuj lingvoj kaj religioj sur fundamento neŭtrale-homa.

La homaranoj esperas, ke per konstanta reciproka komunikiĝado sur la bazo de neŭtrala lingvo kaj neŭtralaj religiaj principoj kaj moroj la homoj iam kunfandiĝos en unu neŭtrale-homan popolon, sed tio ĉi fariĝados iom-post-iom, nerimarkate kaj sen rompado.

An Aŭgusto 1905 en la franca urbo Boulogne-sur-Mer havis lokon la unua tutmonda kongreso de Esperantistoj, kies sukceso superis ĉiujn atendojn. Pli ol mil homoj - tute fremdaj antaŭe unuj al la aliaj - kiuj alveturis el la plej diversaj landoj kaj apartenis al 22 diversaj popoloj kaj al la plej diversaj religioj kaj filozofiaj sistemoj, en la daŭro de tuta semajno vivis kune en la plej sincera amikeco kaj frateco, kaj parolis inter si ekskluzive nur en neŭtrala internacia lingvo.

Homaranismo estas bazita ne sur tempaj politikaj kondiĉoj de la vivo de tiu aŭ alia gento, ne sur tempaj modaj doktrinoj kaj fluoj, sed sur vero ĉiuloka kaj ĉiutempa, kiu estas la sola politika religia idealo, kiun povos havi la estonta homaro. En la celado al libereco la popoloj persekutadas unu alian forgesante ke honesta kaj fortika libereco povas esti atingita nur per justeco kaj egaleco, sed ne per modifikado de forto, por kiu ekzistas nur la demando "kiu, kie, super kiu kaj en kia grado devas regi".

La homaranoj faras al si neniajn iluziojn kaj tial ili timas nenian disreviĝon. Ili konscias, ke ilia voĉo longe restos voĉo

krianta en la dezerto, ke longan tempon ili estos tre malgrandnombraj kaj la mondo ilin mokados kaj nomados ilin utopiistoj sen ŝancoj de sukceso. Sed homaranismo estas ne "entrepreno", kies valoro dependas de ĝia atendata sukceso aŭ malsukceso, sed nur "principaro", kaj ĉiu homo, konservas sian principaron tiel longe, kiel ĝi estas konsenta kun liaj konvinkoj, sendepende de tio, ĉu ĝi havas multe da partianoj aŭ malmulte.

Pri religio, kaj por eviti ke homo rigardu homon de alia religio kiel "malamikon de Dio" ekzistas rimedo: ke ĉiu homo, ne rompante sian gentan religion kaj ne disputante pri la kompara valoro de la religioj akceptu kun pura konscienco tion, kio estas enskribita en la koro de ĉiu homo kaj estas komuna al ĉiuj religioj.

La esencon de homaranismo oni trovas ĉe Hillel, kaj jen kial la ideo de homaranismo ricevis je la komenco la nomon "Hilelismo". Diris Hillel: "La tuta esenco de nia religio estas la leĝo: - agu kun aliaj, kiel vi volas ke oni agu kun vi -; ĉio alia estas komentarioj". Por tuŝi nenies gentan aŭ eklezian ambicion, la homaranoj forigis la nomon "hilelismo" kaj anstataŭigis ĝin per la absolute sengenta, seneklezia kaj senpersona nomo "homaranismo".

La esenco de Esperanto estas plena neŭtraleco kaj la Esperantisma ideo prezentas nur nedifinitan fratecan senton kaj esperon, kiujn nature naskas la renkontiĝado sur neŭtrale lingva fundamento, kaj kiujn ĉiu Esperantisto havas plenan rajton ne sole komentarii al si tiel, kiel li volas, sed eĉ ĝenerale akcepti aŭ ne akcepti ilin. Homaranismo estas politika-religia programo, kiu prezentas la kredon privatan de la aŭtoro de Esperanto, D-ro Zamenhof. Por tute liberigi la Esperantistojn de solidareco kun liaj privataj politikaj kaj religiaj konvinkoj, Zamenhof, dum la oka kongreso de Esperanto, publike formetis de si ĉian oficialan rolon en la aferoj de Esperanto.

Resumo el "Plibonigita kaj Plikompletigita eldono de Dogmoj de Hilelismo", Sankta Peterburgo, 1906.

L A S I M B O L O



La verda burĝono, kiun desegnis profesoro Bruno Naŝimben (Nascimben), estas la universala simbolo de vegetarismo, kaj nun ankaŭ la simbolo de nia Asocio, kun la eldono de la verda steleto, kiu estas la simbolo de la movado Esperantista.



Propagandcele, laŭ la bezono, ni aldonas en la cirklo la vortojn: "vivu kaj lasu vivi", por pli bone lanĉi nian mesaĝon.



Informas la Komitato por la Universala Simbolo de Vegetarismo (Universal Symbol Committee - 855 Finchley Road, London NW11 8LX, England) per sia flugfolio: oni diras ke bildo valoras mil vortojn. Simbolo estas bilda epitomo, kiu transdonas per sia simpla desegnaĵo la kredojn, esperojn, revojn de tiuj, kiuj uzas ĝin. Ĝi estas konstanta rememoro pri la ideoj de tiuj, kiuj rekonas ĝin, kaj al tiuj, kiuj ne konas ĝin , ĝi estas kuriozaĵo, kaj fonto de demando kaj de esplorado. Por havi plenan efikon, simbolo devas ripetiĝi, esti daŭre aperta, kaj ĝi devas esti ĉiam simila je koloro kaj formo.

Kiel ni klarigis per nia LETERO de Esperantista Vegetarano n-ro 10/1995, estas diferenco inter simbolo kaj fabrik-marko, kaj la supra burĝono, kiun ni uzas, ne estas fabrik-marko, sed simbolo por la disvastigado de niaj ideoj.

NIAJ FAMILIAJ AFEROJ

LA PLEJ MALJUNA EN TEVALANDO

Betty Larsen festas 95 jarojn

En la lasta numero - Januaro/Junio 1956 - de Esperantista VEGETARANO, Organo de TEVA, kiun s-ro Natan Bencion Ĥavkin redaktis kaj eldonis, li asertas "la kulmino de feliĉo mi travivas nun, post la transpreno de la redakcio per nia juna talenta inĝeniero Andrieu. Starante sur la sojlo de la eterneco, mi aparte estas kontenta je la certeco, ke la de mi revikita revuo ne plu mortos, sed daŭrigos sian aperadon presota kun pli bela aspekto ol okazis ĝis nun". S-ro Ĥavkin forpasis en 1957. De la somero 1956, André Andrieu el Francio, malgraŭ gravaj personaj malfacilaĵoj kun la sindona helpo de Bebel Sørensen kaj de **Betty Larsen** el Danlando plenumis la deziron de S-ro Ĥavkin kaj daŭrigis la aperadon de la Organo de TEVA Esperantista VEGETARANO. De la vintro 1956 la revuo, tre interesa kaj vere belaspekta, aperadis ĝis aliaj sindonaj TEVA-anoj daŭrigis la laboron kaj plenumis la taskon. Sukcesaj kaj pluraj estas la agadoj de **Betty Larsen**, kaj multegaj estas ŝiaj verkoj pri nutrado, Esperanto kaj sociaj aferoj. Ŝi loĝas nun en Alsgarde, Danlando, kaj ŝi estas tre vigla. La 6-a de Marto estas ŝia datreveno, sed ŝi prokrastis sian feston ĝis la 8-a de Marto por kunfesti la internacian bataltagon de virinoj. Karakterize de ŝi, kiu dum sia festo asertis: "Pli grava ol personoj estas la socio. Ĝi daŭre interesas min kaj nun kaj pri la estonteco!".
Ĉion bonan, kara samideanino **Larsen**, deziras al vi la TEVA-anoj!



Landaj Reprezentantoj

Ni kore bonvenas la novan Landan Reprezentanton en **Ĉinio**, kuracisto Lian ji LIU (20 Yang Ming LU - Jiangxi Zhongyi Xue Yuan - CN - NANCHANG 330006), kaj ni deziaras al samideano LIU fruktoplenan sukceson!
La Landa Reprezentanto en **Usono** s-ino Maya Kennedy informas nin ke ŝi sanĝis

adreson de 669 Coventry Road, Kensington, al: 320 Esplanade 49 - PACIFIC, CA 94044 - US - USA.

Samideano Josè Luis Montes de Oca, Reprezentanto en **Kubo**, prezentis nian Asocion dum la landa Esperanto-Kongreso, parolis pri vegetarismo kaj petis kunlaboradon. Samideano Montes sukcese gvidas kursojn, kaj du junuloj venkis konkurson inter lernantoj de Esperanto. La TEVA-anoj en Kubo deziras korespondi kun eksterlandaj samideanoj.

Per la bulteno "Adelaja Ananaso" s-ro Bob Felby, Reprezentanto en **Aŭstralio**, akurate kaj bone informas pri TEVA kaj pri niaj temoj.

Malgraŭ la malfacila situacio en sia lando, Reprezentanto en **Izraelio**, s-ro Mark Steinberg, klopodis sendi la mondonacojn al la kasisto en ĝusta tempo, kaj ni tre dankas ĉiujn samideanojn pro la sindona helpo kaj kunlaborado.

Ni kunlaboru kun lokaj vegetaranaj, kaj Esperantistaj organizoj



TEVA-anoj Elio Bonomolo kaj Ugo Pensabene ĉe la budo de Itala Esperanto-Federacio dum la Internacia Lingva kaj Kultura Ekspozicio en Romo, Italio. Miloj da instruistoj kaj junuloj ĉeestis la ekspozicion, kiuj alvenis el diversaj partoj de la lando. Sekvis kursoj de Esperanto kaj pluraj novaj iniciatoj.

Praktika kaj senkosta reklamo

Nia uzado konstanta de la Lingvo Internacia estas la plej vera kaj bona reklamo. Nia parolado estas kiel venteto: kiam la venteto ne blovas, oni forgesas ke ĝi ekzistas; vortoj estas kiel malpezaj semoj, kiujn la vento dissendas. Kun la samideanoj enlande aŭ eksterlande ni ĉiam uzu la Lingvon Internacian. Kiam turisto petas de ni informojn en la franca, germana aŭ angla, anstataŭ ol vantece montri ke ni konas lian aŭ ŝian lingvon, ni respondu Esperante per simplaj, afablaj vortoj, kaj ni helpu ilin. Per vorto ĝentila ĉio fariĝas facila, nia lingvo antaŭen igas kaj nia movado pligrandiĝas.

Ĉu reklamacioj?

Ĉu estas io, kion vi ne ŝatas en nia organizacio? Tio okazas ankaŭ en la plej bonaj familioj. Se jes, skribu al la Ĝenerala Sekretariejo kaj diru tion, kion vi ne ŝatas, viajn sugestojn por plibonigi nian organizacion, kaj kiel vi povus persone helpi por solvi la problemon.

Neve Shalom - Wahat al-Salam, Oazo de Paco



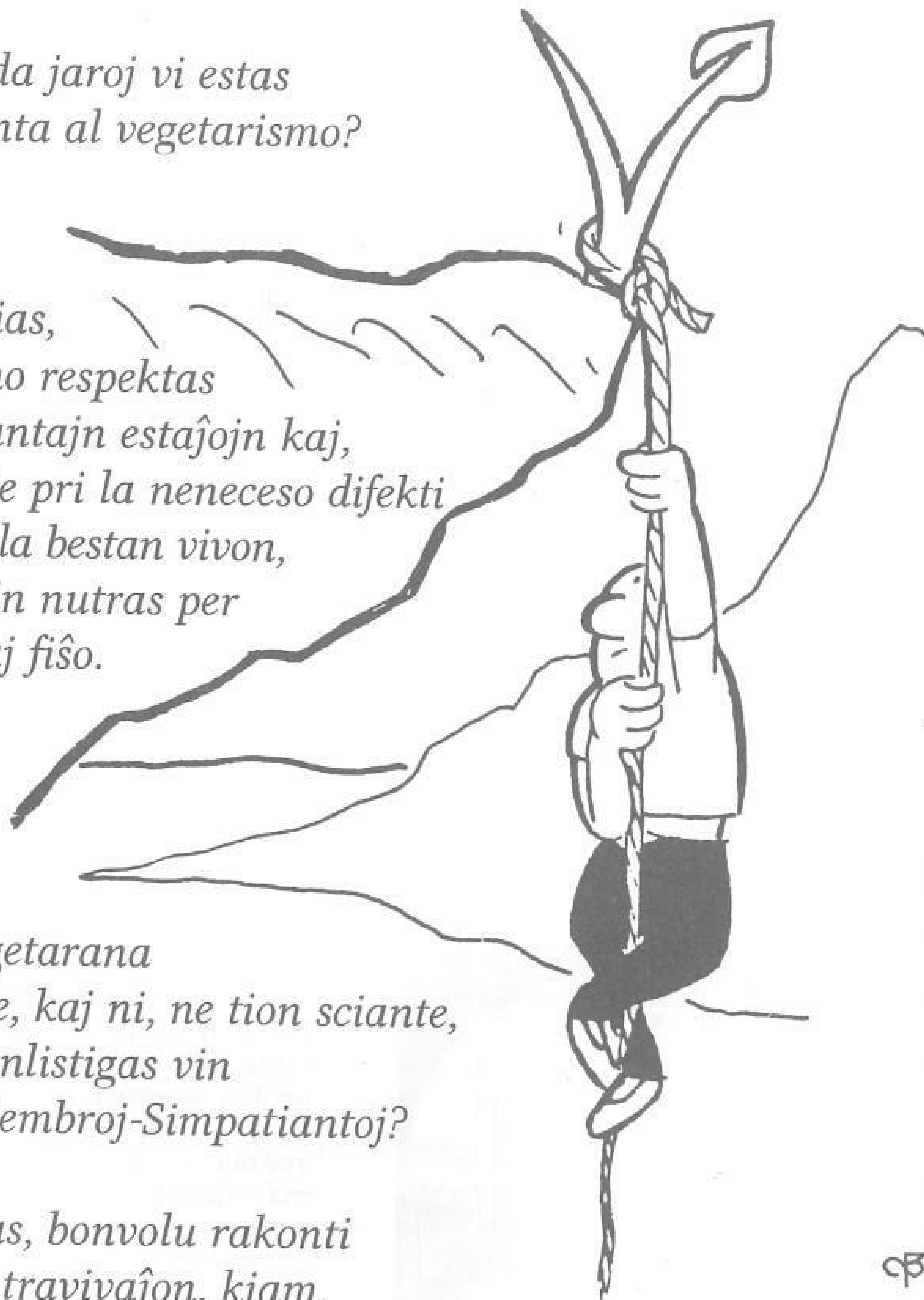
Delegitaro de vegetaranoj vizitis la vilaĝon Neve Shalom - Wahat al-Salam, en Izraelio, por alporti amikan mesaĝon. La nomo de la vilaĝo signifas "oazo-n de paco" kaj ĝi situas inter Jerusalemo kaj Tel-Avivo, sur monteto meze de la tre bela, verda kaj silenta valo Ajalon; ĝi estis fondita en 1972, kaj ĝi estas revo, kiu fariĝis realaĵo: en ĝi kunvivas egalrajte judoj kaj palestinanoj, islamanoj kaj kristanoj.

La komunumo estas sendependa kaj apartenas al neniu politika partio. Ĉiu estas fidela al sia landa, kultura, kaj religia identeco, kaj antaŭ ĉio, ĉiu respektas la identecon de la alia homo. Precipe atentinda estas la edukado de infanoj. La principoj de kunekzistado kaj egaleco estas konstanta gvido. En la lernejoj de la vilaĝo la infanoj ensorbas nature tiujn ĉi valorojn kaj ili estas instruataj pri siaj naciaj kaj kulturaj malsamecoj, dum estas akcentataj la individuaj identecoj.

La infanoj do jam de la komenco lernas disvolvi konscion pri la propraj identeco, kulturo, moroj kiel parto de sia ĉiutaga vivo, kaj en etoso, kiu igas ilin kompreni kaj plivalorigi la malsimilajn tradiciojn de iliaj amikoj, tiel ke ĉiuj tradicioj estas observataj ĉiuflanke kun reciproka, komuna avantaĝo. Sur la monteto de la vilaĝo fronte al la valo aperas malgranda, blanka, senornama, fungforma, preĝloko kun malfermita enirejo. Interne, nur silento. *Dumia,* kiu fakte signifas silenton, estas la nomo de la komuna preĝloko. Fama estas la Porpaca Lernejo de Neve Shalom - Wahat al-Salam, kiu agas en tre severa realaĵo, kie perforto kaj malhomeco kontraŭ la alia homo estigas etoson de reciproka malfido kaj timo.



Kara Membro-Simpatianto,



de kiom da jaroj vi estas
simpatianta al vegetarismo?

Kiel vi scias,
vegetarano respektas
ĉiujn vivantajn estaĵojn kaj,
konvinkite pri la neneceso difekti
aŭ detrui la bestan vivon,
neniam sin nutras per
viando kaj fiŝo.

Ĉu vi
eventuale
fariĝis vegetarana
intertempe, kaj ni, ne tion sciante,
ankoraŭ enlistigas vin
inter la Membroj-Simpatiantoj?

Se tiel estas, bonvolu rakonti
al ni vian travivaĵon, kiam,
kial, kaj kiel tio okazis.

STATUTO

de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)

§ 1 Celo: "disvastigi Esperanton inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter Esperantistoj", laŭ la fondintoj de la movado, en amika kaj aktiva kunlaborado, cele al respekto de la Naturo kaj de ĉiuj vivantaj estaĵoj.

§ 2 Gvidado: TEVA-n gvidas Estraro, konsistanta el Prezidanto, Vic-Prezidanto, Ĝenerala Sekretario kaj Kasisto. Pri la sidejo de TEVA decidas la Estraro laŭ sia bontrovo.

§ 3 Membreco: estante ke vegetarano estas tiu, kiu sin nutras neniam per viando kaj per fiŝo, Membro de TEVA (M) kaj samtempe abonanto de ĝia Organo fariĝas tiu vegetarano, kiu skribe aliĝas kaj kotizas jare per libervola mondonaco. Membro-Simpatianto (MS) estas tiu, kiu pro diversaj motivoj ne povas sekvi vegetaran vivmanieron, sed simpatias la ideojn de vegetarismo, kaj kotizas jare per libervola mondonaco; la Membroj-Simpatiantoj ricevas la Organon de TEVA, sed ili ne havas voĉdonrajton en la Asociaj elektoj. Eksiĝo: per skriba malaliĝo. Malaliĝas aŭtomate tiu membro, kiu dum pli ol unu jaro ne donas pri si vivsignon. La Estraro povas eksigi Membron pro gravaj kialoj.

§ 4 "Esperantista Vegetarano" estas la Organo de TEVA. Ĉefa redaktoro estas iu el la Estraro. Pri la laboro de la redaktoro kaj pri la redaktaj elspezoj traktas aparta interkonsento.

§ 5 Elekto: elekto de la Estraro okazas en Ĝenerala Kunsido dum la Universala Kongreso de Esperanto (UK), aŭ en aparte kunvokita Ĝenerala Kunsido ĉiun trian jaron. En okazo de nekonvena tria jaro, la elekto povas okazi en la sekvanta jaro. Decidas ĝenerala voĉdono per 2/3 plimulto.

§ 6 TEVA estas aliĝinta al International Vegetarian Union (Internacia Vegetarana Unuiĝo - IVU), kaj kunlaboranta kun Universala Esperanto-Asocio (UEA). La sola lingvo uzata de TEVA estas Esperanto.

§ 7 Organiza strukturo: la Estraro gvidas reton de Landaj Reprezentantoj. En grandaj landoj, laŭ-necese, povas funkcii Regionaj Perantoj, kiel helpantoj de la Landaj Reprezentantoj.

§ 8 TEVA estas neŭtrala je politikaj kaj religiaj ideologioj.

§ 9 Ŝanĝojn en la Statuto povas fari la Estraro laŭ anticipa aprobo de la Ĝenerala Kunsido per 2/3 voĉdona plimulto.

§ 10 Dissolvo de TEVA povas okazi nur decide de 3/4 plimulto per ĝenerala voĉdono en Kunsido. Tiam laŭvoĉdone la posedaĵo estas laŭ-necese likvidita, dividita, aŭ donacita al Universala Esperanto-Asocio.

ASOCIAJ INFORMOJ

Aktualajn asociajn informojn TEVA donas al la Membroj per la Organo, t.e. la LETERO de Esperantista Vegetarano, kiu aperas tiom ofte en la jaro kiam estas novaĵoj, kaj la kajero ESPERANTISTA VEGETARANO, kiu profundigas la asociajn temojn kaj aperas unufoje jare.

La kajeron kaj la LETERO-n la Ĝenerala Sekretariejo sendas rekte al la Membroj.

Ĉiu Membro donas unufoje jare libervolan mondonacon al la Landa Reprezentanto. La Reprezentanto sendas je la fino de la jaro la sumon de la mondonacoj al la Kasisto:

S-ro William Parrott - 15 Aldborough Court - Douglas Avenue - GB - Exmouth EX8 2HA - United Kingdom

kun letero al la Ĝenerala Sekretariejo ĉe:

Lilia Fabretto - Via Pietro Cartoni 12/12 - 00152 Roma, Italia

Per la ĉisupra letero la Reprezentanto detalas la mondonacojn kun la nomoj kaj la adresoj de la Membroj. En landoj, kie TEVA ne havas Reprezentantojn, la Membroj sendas la mondonacojn rekte al la Kasisto s-ro William Parott per:

- konto "**teva-h**" ĉe UEA - Nieuwe Binnenweg 176 - 3015 BJ Rotterdam, Nederland, aŭ
- internacia poŝtmandato aŭ
- poŝtĝirokonto TEVA n-ro **271418907** aŭ
- en landoj kie estas malfacile sendi monon per la ĉisupraj pagmanieroj, la Membroj sendas al la Kasisto IRK-ojn (Internaciaj Respondkuponoj), maldekstre stampitaj de la vendanta poŝtoficejo.

La sola Kasisto de TEVA estas s-ro William Parrott. Neniu alia estas rajtigita peti kaj enspezi monon por TEVA escepte de la aktualaj Landaj Reprezentantoj, kiuj sendas la monon al la Kasisto je la fino de la jaro.

La aktualaj nomoj kaj adresoj de la Landaj Reprezentantoj aperas en la lasta numero de la LETERO aŭ de la jara kajero ESPERANTISTA VEGETARANO.

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO	: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16	Ireland
VICPREZIDANTO	: William Simcock,Clayton House, BUTTERTON,LEEK,Staffs, ST13 7SR	United Kingdom
ĜENERALA SEKRETARIO	: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12/12, 00152 ROMA	Italia
KASISTO	: William Parrott, 15 Aldborough Court,Douglas Ave, EXMOUTH EX8 2HA	United Kingdom

Poŝtĝirokonto TEVA: 271418907

HONORAJ PREZIDANTOJ: Lev N.Tolstoj,Rusio; René de Ladevèze,Francio; Natan B.Havkin,Israelo;Ernesto Váňa, Slovakio (SK - 962 71 Dudince, Slovakio)

HONORAJ MEMBROJ : Paul Enz,Svislando; Clara de Hess,Argentino

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ALBANIO	: S-ino Rita Permeti,Rruga 4 Deshmoret P.11/B,Shk.5,Ap.20,TIRANE,	Albania
AŬSTRALIO	: Bob Felby, 6 Dorset Street, SEMAPHORE PARK	S.A. 5019, Australia
BELGIO	: Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL,	Belgique - België
BOLIVIO	: D-ino Wilhelmine Verhaaf,Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMBA,	Bolivia
BRAZILO	: Onei Boracini, R Paulo Roberto Rezende,380 - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO -SP - 15092-040	Brasil
BRITIO	:William Simcock,Clayton House, BUTTERTON,LEEK,Staffs, ST13 7SR	United Kingdom
BULGARIO	: S-ino Tatiana Encheva,j.k. Nadejda-4, bl.448 vh.B ap. 9, 1231 SOFIA	Bulgaria
ĈINIO	: D-ro Liang ji Liu, 20 Yang Ming Lu, Jiangxi Zhongyi Xueyuan,330006 NANCHANG	Cina
DANLANDO	: Ejnar Hjorth,Christiansgade 38,2,DK 9000 AALBORG,	Danmark
FRANCIO	:Inĝ.Pascal Rouillard, 35 Rue Georges Bizet, 13200 ARLES	France
HUNGARIO	: D-ino Maria Papp,Kalvaria 96/D,H 6500 BAJA,	Magyar T.
IRANO	: S.N. Mozaffari,Poŝtfako Sanduq-E-Posti 5935, 11365 TEHRAN,	Iran
IRLANDO	: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16,	Ireland
ISRAELO	: Mark Steinberg,Poŝtkesto Tevat-Doar 9137, 31091 HAJFA,	Israel
ITALIO	: Lilia Fabretto,Via Pietro Cartoni 12,00152 ROMA,	Italia
KANADO	: Normand Fleury,6358 rue de Bordeaux,H2G 2R8 MONTREAL,Québec,	Canada
KOLOMBIO	: Prof.Rafael Antonio Mejia,Apartado A 6990, CALI(V),	Colombia
KOREO	: Jong-ĝin GIM,Chon-AN,Poŝtfako Saseoham 5,CHON-AN SI 330-600,	Chung-nam Korea
KOSTARIKO	: Danilo Oviedo Quesada - Apartado 011 - La Cuesta - CR - 8251 CORREDORES	Costarica
KUBO	:Josè Luis Montes de Oca, Calle Josè M.Sanchez 70 - 53000 SANTO DOMINGO- Villa Clara -	Cuba
NORVEGIO	: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N 1970 HEMNES I HOLAND.	Norge
NOV-ZELANDO	:David MacGill,48 Hood Street,Wakari, NZ-DUNEDIN	New Zealand
PAKISTANO	: S.A.Farani,House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, JHELUM,	Pakistan
PERUO	: Inĝ.P.F.Camacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33,	Peru
POLLANDO	: Mag.Inĝ.Antonio Cybulski, Kosciuszki 24, PL 89-632 BRUSY,	Polska
PORTUGALIO	: Portugala Esperanto-Asocio, Rua Dr.Joao Couto 6 r/cA, 1500 LISBOA,	Portugal
RUMANIO	: Inĝ. Olimpia Zait, Str. Dimbovitei 87, Ap. 23 - RO 3400 CLUJ-NAPOCA	România
RUSIO	:S-ino Elena Gulajeva,ul.Cernjaňovskogo 88-32, 614104 PERMJ	Rossija
SLOVAKIO	: S-ino Olga Novotna,Riznerova 2, 81101 BRATISLAVA,	Slovensko
SUD-AFRIKO	: D-ro J.P.Hammes, Poŝtfako Posbus 40225, Arcadia, 0007 PRETORIA	Suid Afrika
SVISLANDO	:S-ino Elisabeth Eisenegger, Sonnhaldenstrasse 4, CH 8032 ZURICH	Helvetia
TAJLANDO	: Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6 rd, Phya Thai,10400 BANGKOK,	Thailand
TOGO	: Koffi Gbeglo,Poŝtfako Boite Postale 13 169 Nyékonakpoé TG-LOME,	Togo
TUNIZIO	: Abderrazak Tabka,Rue Bizerte 72 bis,4070 M'SAKEN,	Rep. Tunisienne
USONO	:S-ino Maya Kennedy, 320 Esplanade, 49 - US - PACIFICA, CA 94044	USA
VENEZUELO	: David G.Valecillos, Calle 79 - 3 C-72 MARACAIBO,	4002 Venezuela
VJETNAMO	: Nguyên Dình Long, 50/6/9 Nguyên Dình Chiêu,P.3,Quân Phu Nhuân,THANH PHO HO CHI MINH,Viêt	Nam
ZAIRIO	: Mfumu Ndongala Nsimba, Poŝtfako Boite Postale 1323, KINSAASA I,	Zaïre

Ĝenerala Sekretariejo de:
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA), ĉe:
Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12/12, 00152 Roma, Italia

